

**453. メタボリックシンドロームの予防を目指した  
企業健康づくりシステムの構築に関する研究(1)(生  
活・健康,第62回日本体力医学会大会)**

著者	吉澤 裕世, 横山 典子, 松村 千香, 難波 秀行, 坂戸 洋子, 久野 譜也
雑誌名	体力科学
巻	56
号	6
ページ	805
発行年	2007-12-01
権利	日本体力医学会
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00129961">http://hdl.handle.net/2241/00129961</a>

#### 453. メタボリックシンドロームの予防を目指した企業健康づくりシステムの構築に関する研究 (1)

○吉澤 裕世<sup>1</sup>、横山 典子<sup>1</sup>、松村 千香<sup>2</sup>、難波 秀行<sup>1</sup>、坂戸 洋子<sup>3</sup>、久野 譜也<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>筑波大学 大学院人間総合科学研究科、<sup>2</sup>大塚製薬、<sup>3</sup>つくばウエルネスリサーチ)

【背景】社会の高齢化に伴う疾病構造の変化により、生活習慣病が国民のQOL・医療財政の面で大きな課題になっており、2008年度から生活習慣病をターゲットとした疾病予防対策である「特定健診・特定保健指導」が導入される。この予防施策において、対象者が多い勤労者に対する生活習慣病予防の重要性と必要性が指摘されており、その対策は急務である。しかしながら勤労者が日常的に実施・継続が可能である具体的な運動プログラムおよびシステムが不足しているのが現状であり、その構築が期待されている。

【目的】そこで本研究は、ライフスタイル型のプログラムを提案し、中年勤労者に対するe-wellnessを利用したライフスタイル型の健康づくりシステムがライフスタイル・職業性ストレスに及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。【方法】民間企業A社に勤務する健康づくりに自主的に参加希望した96名(平均年齢45.5歳)に対し、自体重もしくはチューブによる負荷の筋力トレーニングと歩行を中心とした有酸素性のトレーニングをライフスタイルの中に取り入れ、自分の都合のよい時間と場所で3ヶ月間実施した。その効果を体組成(体重、BMI、体脂肪率、筋肉率)・体力年齢・体力測定(6種目)とライフスタイルアンケート調査(身体活動・運動に関する項目、食生活に関する項目、職業性ストレスに関する項目、健康意識に関する項目)により評価した。【結果】勤労者でも実施可能なライフスタイル型による個別の運動プログラムの介入を3ヶ月間実施し、ライフスタイル及び職業性ストレスについて検討した結果、体重、体脂肪率等の体組成に関しては一定の効果は認められないものの、体力に関してはやや改善効果が認められた。また生理的效果は3ヶ月時点では小さかったにもかかわらず、ライフスタイルや健康に対する意識については、日常生活の中で身体を動かすよう意識するようになったという一定の効果が認められたことは興味深いと考えられる。一方、職業ストレスに関しては、複数の項目で悪化傾向が認められ、それらのストレスに対して今回のライフスタイル型の運動プログラムが影響しているのか、それとも別の要因が影響しているのかについては、今後の検討課題である。企業として個人の健康づくりに介入することが、社員の日常生活の意識の変化だけでなく、将来の健康観や人事評価と健康の関係についても変化が示されたことより、老後までの将来を見通した健康観をもつという望ましい状況に導かれる可能性が示唆された。

#### Key Word

メタボリックシンドローム 企業健康づくりシステム ライフスタイル